

SKYRIUS NR. 3

3. Savanorystė

Savanorystė – tai tauri veikla, kurią vyresnio amžiaus vyrai ir moterys visame pasaulyje atlieka mainais į gerą fizinę ir dvasinę savijautą, pagerėjusią savivertę, galimybę būti naudingam bei kitą nematerialią naudą. Šio straipsnio kontekste savanorystė nagrinėjama kaip viena pagrindinių aktyvumo išsaugojimo vyresniame amžiuje bei savirealizacijos veiklų. Skyriaus tikslas – atskleisti besimokančiajam savanoriškos veiklos naudą, padėti išsklaidyti galimas abejones bei suteikti įvairiapusiškos informacijos. Skyriuje nagrinėjamos šios temos:

- Savanorystės samprata
- Dalyvavimas visuomeninėje veikloje
- Savanorystė vyresniame amžiuje
- Savanorystė ir sveikata
- Savanorių įdarbinimas
- Savanoriavimas užsienyje
- Training Material

Šaltiniai

1. Jason Scott, 2006, "16 Tips In Recruiting Adult Volunteers"
<http://www.worldvolunteerweb.org/browse/volunteering-issues/senior-volunteers/doc/16-tips-in-recruiting.html> (accessed 20/10/2013).
2. Socializacijos ir darbinio mokymo centras, (2011) "Vadovas savanoriams dirbantiems su pagyvenusiais žmonėmis ir vaikais", Vilnius.
3. Eurostat, 2011, 'Population and social conditions A statistical portrait of the European Union 2012'. Luxembourg: Publications Office of the European Union, p.p. 115-131.
4. Angermann, Annette, 2011, "Senior Citizens and Volunteering in the European Union", Background Paper of the Observatory for Sociopolitical Developments in Europe, German Association for Public and Private Welfare, Germany.
5. European Commission, 2009, Grundtvig senior volunteering projects.
6. The Seven Network, "Setting up an Exchange", Guidebook to Senior Volunteering Abroad
7. "Training Senior Volunteers for international exchanges", in Rory Daly and Davide Di Pietro (ed.).
8. Rory Daly, Davide Di Pietro, Aleksandr Kurushev, Karin Stiehr and Charlotte Strümpel, "Learning opportunities for senior volunteers – Managing trans-national exchanges" ,Handbook for senior volunteers, sending and host organisations, coordinators, local authorities and educational institutions.

9. "Active ageing in active communities: Volunteering and the transition to retirement" by Justin Davis Smith, Pat Gay, Bristol, Policy Press, 2005. Download: www.jrf.org.uk/bookshop/eBooks/1861347626.pdf(accessed 20/10/2013).
10. Today's Research on Aging, Issue 21, 2011.
-

Tolimesni tyrimai

(VIDEO – motivational speech) Jane Fonda: Life's third act

http://www.ted.com/talks/jane_fonda_life_s_third_act

Within this generation, an extra 30 years have been added to our life expectancy — and these years aren't just a footnote or a pathology. In this talk, Jane Fonda asks how we can think about this new phase of our lives. (Filmed at TEDxWomen.)
(SUBTITLES IN ALL LANGUAGES)

(VIDEO – motivational speech) Laura Carstensen: Older people are happier

http://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier

In the 20th century we added an unprecedented number of years to our lifespans, but is the quality of life as good? Surprisingly, yes! At TEDxWomen psychologist Laura Carstensen shows research that demonstrates that as people get older they become happier, more content, and have a more positive outlook on the world. (Filmed at TEDxWomen.) (SUBTITLES IN ALL LANGUAGES)

(VIDEO – motivational speech) Isabel Allende: How to live passionately—no matter your age

http://www.ted.com/talks/isabelle_allende_how_to_live_passionately_no_matter_your_age

Author Isabel Allende is 71. Yes, she has a few wrinkles—but she has incredible perspective too. In this candid talk, meant for viewers of all ages, she talks about her fears as she gets older and shares how she plans to keep on living passionately.
(SUBTITLES IN ALL LANGUAGES)

(VIDEO – motivational speech) Jared Diamond: How societies can grow old better

http://www.ted.com/talks/jared_diamond_how_societies_can_grow_old_better

There's an irony behind the latest efforts to extend human life: It's no picnic to be an old person in a youth-oriented society. Older people can become isolated, lacking meaningful work and low on funds. In this intriguing talk, Jared Diamond looks at how many different societies treat their elders — some better, some worse — and suggests we all take advantage of experience.
(SUBTITLES IN ALL LANGUAGES)

(WEBSITE)Alliance of European Voluntary Service Organisations

<http://www.alliance-network.eu/>
The Alliance, founded in 1982, is presently made up of 50 members from 29 countries in Europe, Asia and America. Each member organisation runs

an annual programme of International Volunteer Projects in their own country and exchanges volunteers with each other following the Alliance Quality Charter. Every year an average of 18.000 young volunteers participate in more than 2000 local community projects organised by member organisations.

(VIDEO) Volunteering with Alliance

<https://www.youtube.com/watch?v=tptQgzA1dtY>

This video is dedicated to the short term international voluntary projects, known as "workcamps" the Alliance of European Voluntary Service Organizations organises since 1982 with the vision to promote peace, intercultural understanding and active participation.

Alliance's 50 member organisations in Europe, Asia and America, organise every year approximately 2000 international workcamps within local communities, in which they bring together, on average 15.000 volunteers from all around the world.

(VIDEO) The Power of Volunteering

<https://www.youtube.com/watch?v=aS-mAz34NA0>

Learn how volunteering can benefit your community and change lives - including your own! Real volunteers from the San Francisco Bay Area give advice on how to overcome barriers to volunteering and finding the right volunteer experience for you.

Produced by Mark Woloschuk / www.shtooky.com

(VIDEO PRESENTATION) Benefits of Volunteering

<https://www.youtube.com/watch?v=DuD8Rd61q18>

Short video presentation about the benefits of volunteering

(WEBSITE) Age Platform Europe <http://www.age-platform.eu/>

AGE Platform Europe is a European network of more than 150 organisations of and for people aged 50+ representing directly over 40 million older people in Europe.

(WEBSITE) <http://www.seven-network.eu/>

SEVEN is an international network of 29 organisations promoting senior volunteer exchanges. It was established in 2007 thanks to the financial support of Grundtvig Programme.

Measures for social inclusion of the elderly: The case of volunteering. *(The case of volunteering.pdf)*

https://docs.google.com/file/d/0B-Shc_iNyOXccml6X2ItNEV4Uk0/edit

By Gerhard Naegele and Eckart Schnabel, with the contribution of Jan Willem van de Maat (Netherlands), Pawel Kubicki(Poland), Andrea Principi (Italy) and Tine Rostgaard (Denmark)

European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2010

Volunteering by older people in the EU

(Volunteering by older people in the EU 2011.pdf)

https://docs.google.com/file/d/0B-Shc_iNyOXcaHVVeJFuWDVPc3M/edit

By Anja Ehlers, Gerhard Naegele and Monika Reichert, Technical University of Dortmund, Germany

European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2011

Volunteering in the European Union - An Overview

[Observatory_Volunteering_in_the_EU_Overview.pdf](https://docs.google.com/file/d/0B-Shc_iNyOXcUFIZVIJtX0pwWW8/edit)

https://docs.google.com/file/d/0B-Shc_iNyOXcUFIZVIJtX0pwWW8/edit

By Annette Angermann/ Birgit Sittermann

Institute for Social Work and Social Education (ISS) 2010

1. Savanorystės samprata

Savanoriškas darbas – tai visuma veiklų, kurias savanoris tam tikroje organizacijoje atlieka kitam asmeniui, asmenų grupei, su kuriais nesieja kraujo ryšiai, arba visuomenei apskritai be jokių įsipareigojimų ar užmokesčio. Siekiant aiškiau apibrėžti ką savyje talpina terminas „savanoris“, išskiriame keletą kriterijų:

- darbas turi bendrą socialinę tikslą;
- juo nesiekama naudoti sau;
- jis nepakeičia apmokamo darbo;
- yra papildomo pobūdžio.

Savanoriškas darbas suteikia gyvybę kilniausiems visų žmonių žmoniškiesiems troškimams – laisvės, galimybių, saugumo ir teisingumo siekimui. Tai priemonės, kurių dėka tokios žmoniškosios vertybės, kaip visuomenės rūpinimasis, patarnavimas ir bendradarbiavimas, yra išlaikomos ir stiprinamos; asmenys įgyvendina savo teises ir pareigas būdami bendruomenių nariais; o taip pat yra stiprinami ryšiai tarp tų skirtumų, kurie mus gali išskirti.

Savanorystė:

- drausina ir suteikia teisę bet kokio amžiaus ir visų socialinių sluoksnių žmonėms užsiimti vadovavimu, teikiant paslaugas ir dalyvaujant socialinėje veikloje;
- suteikia balsą tiems, kurie negali kalbėti patys už save;
- kiekvienam suteikia galimybę dalyvauti;
- papildo, bet nepakeičia, atsakingą kitų specialistų darbą ir apmokamų darbuotojų veiklą;
- suteikia galimybę asmenims įgyti naujų žinių ir įgūdžių, siekiant iki galo išvystyti savo asmeninį potencialą, pasitikėjimą savimi ir kūrybingumą;
- didina šeimyninį, bendruomeninį, nacionalinį ir tarptautinį solidarumą.

Savanoriškas darbas turi dvi puses. Viena iš jų yra susijusi su naudos teikimu visuomenei, organizacijai ar individui, skiriant laiko, žinių ir energijos, be jokio ar tik su simboliniu atlyginimu. Antroji pusė susijusi su naudos teikimu patiems savanoriams: galimybė kiekvienam, nepaisant išsilavinimo, kvalifikacijos, amžiaus ar sveikatos, panaudoti savo sugebėjimus ir patirtį, įgyti naujų įgūdžių, susirasti naujų draugų,

įsidarbinti ir pakeisti savo socialinį gyvenimą, mainais gaunant asmeninį pasitenkinimą.

Savaniu gali tapti bet kokio amžiaus, lyties, religinių ar politinių įsitikinimų asmuo, norintis praplėsti savo akiratį, prisidėti prie geresnės ir socialiai atsakingesnės visuomenės kūrimo, įgyti naujų pažįstamų ir naudingos patirties, nesiekiantis už atliekamus darbus gauti jokios materialinės naudos sau.

Savaniai organizacijose – tai dažniausiai jauni žmonės, dar neturintys konkrečios specialybės, dirbantys įvairiose savanorių organizacijose. Šios organizacijos padeda su tam tikromis problemomis susiduriantiems žmonėms, dirba aplinkosaugos srityje, gyvūnų prieglaudose. Savaniai pagal savo poreikius ir galimybes įsilieja į organizacijos veiklą.

Savaniai profesionalai – tai žmonės jau įgiję tam tikrą specialybę (gydytojai, buhalteriai, teisininkai, psichologai) ir neatlygintinai padedantys savanorių organizacijoms. Šie žmonės padeda organizacijoms išspręsti su jų sritimi susijusias problemas pritaikydami savo sukauptas žinias ir patirtį.

Renginių savaniai – tai žmonės dirbantys renginiuose ir prisidedantys prie renginio organizavimo, viešinimo. Taip pat jie atlieka įvairius pagalbinius darbus. Tokiems savanoriams dažniausiai suteikiama galimybė ne tik pamatyti visas renginio organizavimo subtilybes, bet ir dalyvauti pačiame renginyje nemokamai.

Yra gausybė organizacijų, dirbančių skirtingose srityse, todėl ypač svarbu, kad potencialus savanoris pasirinktų labiausiai jo vertybes, charakterio savybes ar pomėgius atitinkančią organizaciją. Klaidingas pasirinkimas gali atbaidyti žmogų nuo tolimesnių savanoriško darbo paieškų. Kiekvienas savanoris turėtų tvirtai apsispręsti, kur galėtų geriausiai save realizuoti. Pavyzdžiui, mėgstantiems bendrauti, patarti žmonėms, kurie susidūrė su problemomis, geriausiai rinktis darbą krizių centruose, pagalbos telefonu linijose ar panašiose organizacijose. Itin gamtą ar gyvūnus mylintys gali pagelbėti savanoriaudami gyvūnų prieglaudose, įvairiose aplinkosaugos organizacijose. Kiekvienas žmogus turi atrasti savo sritį ir prieš pasirinkdamas vietą, kurioje nori savanoriauti, detalai išanalizuoti tiek organizacijas, tiek savo pomėgius ir būdo bruožus.

Europoje savanorystė egzistuoja daugybe formų, atspindėdama Europos Sąjungos šalių narių požiūrių bei tradicijų įvairovę. Tačiau galima rasti ir bendrų bruožų.

Europos Savanorystės manifeste savanorystė apibrėžiama kaip veikla:

- vykdoma asmens laisva valia, pasirinkimu ir motyvacija;
- nesiekianti finansinio pelno (neatlygintina veikla);
- vykdoma organizuotoje aplinkoje (NVO, savanorių centrų ar kitų organizuotų grupių);
- kuri stengiasi padėti kitam, o ne pačiam savanoriui, ir visuomenei apskritai, prisidėdama prie bendrųjų visuomenės vertybių (nors yra pripažinta, kad savanoriška veikla lygiai taip pat yra labai naudinga ir pačiam savanoriui).

Šiame Europinės svarbos dokumente taip pat pabrėžiama, kad visa savo formų įvairovė savanorystė vaidina lemiamą vaidmenį Europos Sąjungoje:

- Savanoriai dalyvauja įvairiose veiklose, pvz, teikia žinias ir paslaugas, teikia savitarpio pagalbą bei "pagalbą sau", atstovauja interesus, rengia kampanijas, organizuoja bendruomenių ir aplinkos apsaugos akcijas.
- Savanorystė yra būdas prisidėti prie socialinės aprėpties bei integracijos. Ji prisideda prie visuomenės susivienijimo, kurdama pasitikėjimo ir solidarumo saitus ir, tokiu būdu, prie socialinio kapitalo.
- Savanorystė yra vienas iš būdų, kuriuo skirtingų tautybių, religijų, socialinės bei ekonominės aplinkos ir amžiaus žmonės gali įtakoti teigiamus pokyčius.
- Savanoriai prisideda įgyvendinant ES politikas, pvz., socialinės aprėpties bei plėtros ir pagalbos politikas.
- Savanorystė gali būti priemonė, skatinanti aktyvų ir atsakingą europiečių pilietiškumą, kuris yra kertinis europietiško idealų ir demokratijos vertybių, solidarumo ir dalyvavimo visuomeninėje veikloje akmuo.
- Savanorystė – galingas susiskaldžiusių visuomenių susitaikymo ir atsinaujinimo šaltinis.
- Būdami savanoriais, žmonės įgyja vadovavimo, bendravimo ir organizavimo įgūdžių bei patirties. Jie praplečia savo socialinį ratą ir vėliau dažnai gauna apmokamą darbą. Savanorystė suteikia neoficialaus ir neformalaus mokymosi galimybes, ir todėl ji yra itin svarbus mokymosi visą gyvenimą strategijos įgyvendinimo Europos Sąjungoje instrumentas.
- Savanoriškos veiklos ekonominė vertė ir jos indėlis į BVP yra ženklūs, ir todėl tai turėtų būti aiškiai apibrėžta nacionalinių statistikų ataskaitose.
- Savanorystė ir novatoriškų partnerystių tarp verslo, valdžios atstovų ir savanorių centrų kūrimas yra vienas iš būdų prisidėti, plėtojant verslo socialinės atsakomybės darbotvarkę.
- Savanorystė vaidina svarbų vaidmenį, siūlydama visuomenės problemų sprendimus. Savanoriai padeda tobulinti paslaugų kiekybę ir kokybę, o taip pat kūrybingai prisideda kuriant naujas paslaugas. Taip savanorystė gali padėti sukurti naujas darbo vietas.

Todėl savanoriška veikla yra svarbus komponentas, siekiant strateginio Europos Sąjungos tikslo – tapti "konkurencinga, dinamiška ir energinga, žiniomis paremta pasaulio ekonomika".

2. Dalyvavimas visuomeninėje veikloje

2012 m. Eurostat statistinės ataskaitos „Aktyvus amžėjimas ir kartu solidarumas“ (Active Ageing And Solidarity Between Generations) išvadose teigiama, jog per ateinančius dešimtmečius Europos Sąjungoje vyresnio amžiaus žmonių skaičius ES gerokai augs, dėl to aktyvesnis vyresnio amžiaus įsitraukimas gali sukurti papildomą ekonominę ir socialinę vertę.

Tikimasi, jog aktyvi vyresnio amžiaus asmenų įtrauktis bus skatinama per daugybę iniciatyvų, kaip antai: į pensiją išėjusių asmenų skatinimas dirbti ne visą darbo dieną; dalyvavimas bendruomenės iniciatyvose bei

savanoriškoje veikloje; fiskalinės politikos pertvarkos, susijusios su vyresnio amžiaus asmenų teikiamos neformalios priežiūros pripažinimu.

Socialinis kapitalas tai koncepcija, kuri pabrėžia tarpusavio ryšius visuomenėje per bendradarbiavimo skatinimą; socialinis kapitalas dažnai suprantamas kaip bendradarbiavimo pagalba sugeneruotas viešasis gėris, kildinamas iš bendruomeninės ir socialinių tinklų veiklos. Narystė organizacijoje, pasitikėjimas kitais arba balsavimas rinkimuose gali būti suprantama, kaip socialinio kapitalo kūrimas.

Žvelgiant iš asmeninės pusės, santykiai su kitais žmonėmis, manoma, turi didelės teigiamos įtakos individo gerovei ir sveikatai. Išties, dalyvaudami visuomeninėje veikloje vyresnio amžiaus žmonės gali išvengti rizikos, susijusios su izoliacija, pasitikėjimo savimi praradimu ar sumažėjusia saviverte.

Vyresnio amžiaus žmonės taip pat gali pasitarnauti šeimų gerovės bei kartų solidarumo skatinimui, pavyzdžiui, teikdami vaikų priežiūros pagalbą šeimose, kuriose yra išlaikomų vaikų, tokiu būdu būtų atsirastų galimybė tėvams išlikti darbo rinkoje. Tačiau, modernioje visuomenėje stinga galimybių jauniems ir vyresnio amžiaus žmonėms susitikti ir keistis idėjomis.

Tikėtina, jog toks bendravimo ir bendradarbiavimo trūkumas ateityje gali padidinti kartų konflikto riziką: jauni žmonės gali jausti nepasitenkinimą dėl prievolės mokėti pensijas bei ilgalaikes socialines išmokas vis didėjančiam skaičiui vyresnio amžiaus žmonių, o vyresni žmonės gali jausti pažeidžiamumą ar marginalizaciją sparčių pokyčių visuomenėje akivaizdoje (pavyzdžiui, greito technologinių pokyčių tempo).

Socialiniai kontaktai

Pilietinė visuomenė yra sudaryta iš įvairių organizacijų, pavyzdžiui, labdaros, ne pelno įstaigos, bendruomenės grupės, religinės organizacijos, profesinės ar verslo asociacijos, profesinės sąjungos, sporto klubai ar žmonių grupės, kurie drauge praktikoja atskiras sporto šakas, laisvalaikio užsiėmimus bei pomėgius. Paminėti socialiniai tinklai yra viena pagrindinių dalyvavimo visuomenės gyvenime priemonių, padedanti vyresnio amžiaus žmonėms tęsti mokymąsi, dalintis sukauptomis žiniomis ir patirtimi, taip pat suteikianti galimybę užsiimti bendra veikla su draugais, šeimos nariais bei kitų kartų atstovais.

Vienatvė ir socialinė izoliacija padidina psichinės sveikatos riziką, įskaitant depresiją ir savęs žalojimą; šie jausmai dažniau pasireiškia vyresnio amžiaus žmonėms, ypač tiems, kurie didžiąją dalį laiko praleidžia namuose. 2007 m. atlikto tyrimo metu nustatyta, kad tarp 65 metų ir vyresnių ES piliečių beveik vienas iš dešimties (9,6%) jautė socialinę atskirtį. Ši dalis buvo aukštesnė vyresnio amžiaus žmonėms lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, nors skirtumas ir nebuvo itin žymus.

Remiantis Eurostato duomenimis, populiariausios veiklos formos tarp 55-erių ir vyresnio amžiaus žmonių buvo sportas ir rekreacija, tačiau vyresnio nei 55-erių metų amžiaus žmonių dalyvavimas minėtose veiklose buvo žemesnis už vidurkį, kita vertus, vyresni nei 55-erių metų amžiaus žmonės buvo labiau linkę dalyvauti religinių ar bažnytinių organizacijų,

labdaros ir socialinės pagalbos organizacijų ar laisvalaikio asociacijų organizuojamose veiklose pagyvenusiems žmonėms.

Dėl gyventojų dalies, kuri naudojosi sporto, sveikatos ar fitneso klubų naryste, vyraujanti tendencija visoje ES yra ta, jog su amžiumi narystės lygis pastebimai mažėja, o vyrai yra labiau linkę nei moterys lankyti sporto klubus. Nors visoje ES būta visuomeninių kampanijų, kuriomis siekta gerinti situaciją sporto ir sveikatingumo srityje, bet iniciatyvų, skirtų vyresnio amžiaus žmonėms, pasitaikė vos viena kita. Nepaisant to, atrodo, jog fizinis aktyvumas gali suvaidinti svarbų vaidmenį gerinant vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę, nes tik reguliarus fizinis aktyvumas gali pagerinti fiziologines ir psichologines sąlygas.

Vaikščiojimas, lipimas laiptais, namų ruoša, sodininkystė – tai tik keletas fizinės veiklos, kuria vyresnio amžiaus žmonės galėtų užsiimti kasdien, pavyzdžių. Visoje ES tik per du trečdalius vyrų ir moterų, sulaukusių 70-ies ir daugiau, užsiėmė sportu ar kita fizine veikla vien tik dėl savo sveikatos stiprinimo.

Keliavimas atostogų metu suteikia vyresnio amžiaus žmonėms galimybę susirasti naujų draugų, praleisti laiką įdomioje kompanijoje, dalyvauti sporto ar laisvalaikio užsiėmimuose, praplėsti akiratį kultūros ar švietimo srityje. Augant pragyvenimo lygiui, pastaraisiais metais vis daugiau vyresnio ir pensinio amžiaus žmonių laisvalaikiu ryžtasi keliauti į svečias šalis. Šis fenomenas gali būti susijęs, be kita ko, su pailgėjusia vidutine gyvenimo trukme, privačių transporto priemonių skaičiaus didėjimu bei mažėjančiomis santykinėmis tolimojo susisiekimo išlaidoms. Atostogas leisti savo šalyje santykinai labiau linkę 65-erių ir vyresni žmonės, toks pasirinkimas sudaro daugiau nei pusę visų atvejų priskirtų šiai populiacijos daliai ES šalyse narėse; kaip išimtį galima paminėti Belgiją, Airiją, Kiprą, Liuksemburgą ir Nyderlandus (gana nedidelės šalys teritorijos požiūriu).

3. Savanorystė vyresniame amžiuje

Daugybės tyrimų duomenimis, savanoriška veikla turi teigiamos įtakos psichinei vyresnio amžiaus žmonių gerovei. Be to, savanoriškas darbas potencialiai įgalina patirties mainus tarp skirtingų kartų. EUROSTAT duomenimis, 2009 m. kovo mėnesį vykdyta apklausa buvo nustatyta, kad 78% 15-os metų amžiaus ir vyresnių asmenų nuomone, vyresnio amžiaus žmonių savanoriškas darbas lėmė reikšmingą indėlį labdaros ir bendruomeninių organizacijų veiklai. Tarp labiausiai motyvuojančių veiksnių vyresnio amžiaus žmonių (50+) tarpe imtis savanoriškos veiklos yra troškimas padėti kitiems, poreikis jaustis naudingam ir vertinamam, noras bičiuliauti ir pačios veiklos teikiamas malonumas. Kiti veiksniai, pavyzdžiui, noras pritaikyti profesinio gyvenimo metu sukauptus įgūdžius, galimybių pasinerti į naujas veiklas, kurioms anksčiau trukdė karjera, paieška yra priskirtini labiau priklausantiems nuo amžiaus.

Savęs įvertinimas

Pradžioje svarbiausia palyginti savo turimus sugebėjimus su keliamomis užduotimis bei reikalavimais ir subalansuoti šiuos du veiksnius. Tiksliai įvertinkite būsimo darbo pobūdį iš techninės pusės ir sąžiningai apsvarstykite savo galimybes bei gebėjimus. Jūsų sugebėjimai turi atitikti darbui keliamus reikalavimus, turite sugebėti dirbti komandoje, būti

pagarbūs kitiems bei gebėti prisitaikyti prie iš anksto nenumatytų sąlygų būsimoje darbo vietoje. Jei ketinate dirbti svečioje šalyje, patartina išmokti tos šalies kalbą. Užsienio kalbos pagrindai gali labai praversti. Jei, vis dėlto, nesate tinkamai pasirengęs(-usi), galbūt derėtų atsisakyti pozicijos arba imtis atsargumo priemonių, kad netektų patirti nepageidaujamų staigmenų ar nusivylimo. Jūsų savanoriško darbo praktikoje gali pasitaikyti įvairiausių užduočių, tokių kaip: rankdarbiai, dažymas, restauravimas, senų pastatų renovacija, pagalbinių valymo darbai, darbai virtuvėje ir t.t. Taip pat gali tekti imtis veiklos, susijusios su senyvo amžiaus žmonių rūpyba, kuriai reikalingas specialus pasirengimas. Atminkite, jog savanoriška veikla, nors ir teikia malonumą, tačiau nevertėtų nusiteikti šventiškai, mat darbas gali pasitaikyti sunkus, kadangi vyresnio amžiaus savanoriai retai prašomi dirbti sėdimą darbą biuruose.

Klausimai į kuriuos vertėtų atsakyti prieš imantis savanoriškos veiklos:

- Ar tikrai žinau, kokį darbą norėčiau dirbti?
- Kokius konkrečius asmeninius poreikius norėčiau patenkinti?
- Kokios bendruomenės problemos ar poreikiai man rūpi labiausiai?
- Kiek laiko aš pasirengęs(-usi) skirti savanoriškam darbui?
- Ar aš noriu susipažinti su naujais žmonėmis, susirasti draugų?
- Ar aš noriu dirbti tam tikroje žmonių grupėje, pvz., vyresnio amžiaus žmonių, jaunimo, neįgaliųjų ir kt.?
- Ar labiau norėčiau dirbti vienas, ar būti komandos dalimi?
- Ar norėčiau įgyti konkrečių naujų įgūdžių, pasisemti naujos patirties?
- Ar aš norėčiau pritaikyti turimą konkrečią patirtį bei įgūdžius savanoriškoje veikloje?

Pasirengimas savanoriškai veiklai

Būtina surinkti kiek galima daugiau informacijos apie būsimą savanorišką veiklą. Kuo surinkta informacija bus išsamesnė, tuo didesnės naudos ir geresnio pasiruošimo būsimam darbui galite tikėtis. Jei ketinate imtis savanoriškos veiklos užsienyje, vertėtų pasidomėti šalimi, į kurią vyksite, išstudijuoti kelionių maršrutus, tvarkaraščius ir pan. Sužinokite kuo daugiau apie organizaciją, kurioje ketinate dirbti, atkreipkite dėmesį į finansines bei darbo sąlygas. Net ir geriausias pasiruošimas gali negelbėti iškilus tokioms nenumatytoms aplinkybėms, kaip itin didelis ar nepakankamas darbo krūvis; vienatvė arba privatumo trūkumas; kalbos barjeras ir galiausiai, nepateisinti lūkesčiai. Todėl patartinas lankstumas ir išankstinis nusiteikimas deryboms bei kompromisų paieškoms.

Prieš imdamiesi savanoriško darbo, užduokite sau šiuos paprastus, bet labai svarbius klausimus:

- Ką aš veiksiu?
- Ar egzistuoja man pavesto darbo aprašas bei instrukcijos?
- Kokiu darbo grafiku man teks dirbti? Ar tai fiksuotos, ar kintančios darbo valandos?
- Ar bus organizuojami mokymai?
- Ar bus atsakingas asmuo, į kurį galėsiu kreiptis?
- Jei man bus reikalinga pagalba, kas man padės?
- Kokie organizacijos, kurioje dirbsiu, veiklos tikslai ir uždaviniai, kaip aš prisidėsiu prie jų įgyvendinimo?

Galimi sunkumai

Egzistuoja įvairių veiksnių, kurie gali sutrukdyti pasinaudoti savanoriškos veiklos privalumais, pavyzdžiui:

- nepakankamas pasirengimas, įskaitant nepakankamus kalbos įgūdžius,
- galimybės susisiekti su dominančia organizacija, siekiant išsiaiškinti būsimo darbo detales, nebuvimas,
- noro pažinti ir suprasti kitų šalių kultūros bei darbo specifiką nebuvimas.

Priimančios organizacijos taip pat gali susidurti su kliūtimis, sukeltomis:

- nepakankamo pasiruošimo priimti savanorius, įskaitant neatsižvelgimo į būsimų savanorių keliamus specialius reikalavimus,
- klaidingo pirminio įspūdžio savo organizacijos atžvilgiu sukūrimas dėl išankstinio kontaktavimo su būsimaisiais savanoriais stokes,
- reikalavimų, susijusių su reikalaujamo lygio įgūdžiais, nebuvimas.

4. Savanorystė ir sveikata

2013 m. birželio 19d. organizacijos United Health Group ir Optum instituto atlikto tyrimo „Doing Good is Good for You“ („Darydamas gera kitam darai gera sau“) išvadose teigiama, jog savanoriška veikla yra tiesiogiai susijusi su fizinės, protinės ir emocinės sveikatos gerove.

Studija atskleidė, jog 76 procentai žmonių, per pastaruosius 12 mėnesių dalyvavusių savanoriškoje veikloje, sakė, jog po to jie jautėsi sveikesni; 94 procentai žmonių, kurie vykdė savanorišką veiklą per pastaruosius 12 mėn. sakė, jog savanoriška veikla pagerino jų nuotaiką; 78 procentai paminėjo, jog savanorystė sumažino stresą, dėl to pastarieji jautėsi geriau už tuos suaugusiuosius, kurie nedalyvavo savanoriškoje veikloje.

Tyrimas taip pat atskleidžia, kaip patys darbdaviai gali gauti naudos iš darbuotojų savanorių, kalbant apie geresnę darbuotojų sveikatą, profesinių įgūdžių formavimą, kurie vėliau panaudojami efektyviam organizacijos tikslų siekimui.

Anot tyrimo rezultatų, egzistuoja keturi pagrindiniai savanorystės privalumai, kurie turi teigiamą poveikį žmonių sveikatai:

- Sveikata: savanoriai teigia, jog jie jaučiasi geriau – fiziškai, protiškai ir emociškai;
- Sumažėjęs stresas: savanoriška veikla padeda valdyti ir sumažinti streso lygį;
- Tikslas: savanoriai jaučia gilesnį bendruomeninį ryšį;
- Įsitraukimas: savanoriai yra labiau informuoti sveikatos apsaugos sistemos bei farmacijos produktų vartotojai, aktyviau dalyvauja sprendžiant savo sveikatos klausimus.

Studijos išvadose taip pat teigiama, jog:

- Savanoriai labiau yra linkę teigti, jog laiko save esant puikios ar labai geros sveikatos, taip pat yra linkę sakyti, kad jų sveikata pagerėjo savanoriškos veiklos metu.

- Savanoriai pasiekė geresnių asmeninių rezultatų nei tie, kurie nevykdė savanoriškos veiklos, atlikdami devynis gerai žinomus testus, susijusius su emocine gerove, įskaitant asmeninę nepriklausomybę, gebėjimą kurti prasmingus tarpasmeninius santykius bei bendrą gyvenimo pilnatvę.
- Didžioji dalis tyrime dalyvavusių ir tuo metu vykdžiusių savanorišką veiklą žmonių teigė, jog savanorystė turėjo įtakos jų streso lygio mažėjimui.
- Dauguma išbandžiusiųjų savanorišką veiklą vėliau teigia, jog ji praturtina gyvenimiškų tikslų suvokimą.
- Savanoriai jaučia, jog gali tiesiogiai prisidėti prie savo bendruomenės gerovės ir kad savanoriška veikla padeda jiems sužinoti vertingų dalykų apie pasaulį ir apie save.
- Savanoriai taip pat teigia, jog jie jaučia atsakomybę už savo sveikatą bei jaučia galį ją įtakoti. Studijos rezultatai atskleidė, jog, lyginant su kitais, savanoriai labiau rūpinasi savo sveikata bei yra linkę priimti geresnius sveikatos priežiūros sprendimus vien dėl didesnio informuotumo bei susidomėjimo šiuo klausimu.

Per eilę metų mokslininkai identifikavo keletą sveikatai naudingų faktorių, susijusių su suaugusiųjų žmonių įsitraukimu į savanorišką veiklą. Patys vyresnio amžiaus savanoriai teigia, kad savanorystė turi daug teigiamos įtakos jų sveikatai bei emocinei būklei. Dauguma mano, jog jie yra kur kas sveikesni ir laimingesni už savo kolegas, kurie neužsiima savanoriška veikla.

Konkretūs asmeninės naudos atvejai, kurie skatina vyresnio amžiaus asmenis savanoriauti:

- Tikslų siekimo jausmas;
- Pagerėjusi fizinė būklė, susijusi su aktyvia veikla;
- Galimybė įveikti atskirtį, izoliaciją;
- Išsiugdyti gebėjimai įveikti depresiją.

Žurnalas „Today's Research on Ageing“ (2011, nr. 21) straipsnyje „Volunteering and Health for Aging Populations“ („Savanorystė ir sveikata amžėjančioje visuomenėje“) cituoja daugybę mokslinių šaltinių ir tyrimų rezultatų bei įvardija pagrindinius moksliskai įrodytus faktus apie teigiamus sveikatos pokyčius priskiriamus savanoriškai veiklai:

Geresnė nuomonė apie savo esamą sveikatos būklę. Savanoriška veikla užsiimantys asmenys paprastai pasižymi geresne savikontrolė bei aukštesniu savigarbos laipsniu, o tai yra tiesiogiai susiję su elgsena lemiančia teisingų sprendimų, susijusių su asmens sveikata, priėmimą. Kai kuriems žmonėms savanorystė yra tarsi išsigelbėjimas nuo asmeninių problemų, skatinantis teigiamo požiūrio savo sveikatos atžvilgiu formavimą.

Pagerėjęs fizinis funkcionalumas. Pasak straipsnio autorių, reguliari fizinė veikla gali sulėtinti fiziologinių kūno funkcijų sunykimą, pagerindama širdies ir kraujagyslių veiklą bei padidindama lankstumą bei ištvermę, tokiu būdu sulėtindama ar sustabdydama artrito ir kitų neįgalumą lemiančių ligų progresavimą.

Kognityvinės funkcijos pagerėjimas. Protinės veiklos stimuliavimas vykdant savanorišką veiklą prisideda prie mažėjančios kognityvinės

funkcijos (pvz., atminties praradimo, gebėjimo planuoti, gebėjimo atlikti kasdienę veiklą ir t.t.) kompensavimo.

Depresijos simptomų mažėjimas. Straipsnyje pateikiamos nuorodos į dokumentus, įrodančius, jog savanoriai linkę geriau susidoroti su depresijos apraiškomis nei savanoriška veikla neužsiimantys asmenys.

Ilgesnė gyvenimo trukmė. Pasak straipsnio, keletu tyrimų buvo nustatyta, jog savanoriška veikla susijusi su mažesniu mirtingumu bei ilgesne gyvenimo trukme.

5. Savanorių įdarbinimas

Situacijos apžvalga

Savanorių įdarbinimas – tai prašymas žmonių dirbti jūsų organizacijoje be užmokesčio. Galite dirbinti juos formaliai (pildant paraiškos formas, įvardijant pareigybes ir t.t.), neformaliai (paprastyti giminaičio padėti parengti organizacijos finansinę ataskaitą) arba pasirinkdami tarpinį variantą. Savanoriai gali būti reikalingi tiek konkrečiai užduočiai atlikti, tiek bendresnio pobūdžio tikslams. Nors savanoriai dirba be užmokesčio, jie taip pat tikisi gauti kažką mainais, kadangi nesutiksite žmogaus, kuris sutiktų daryti kažką visiškai dykai. Štai keletas priežasčių, dėl kurių žmonės galėtų susidomėti savanoriška veikla:

- Žmonės yra linkę reaguoti, kai kas nors jiems pasako, jog jų pagalba yra reikalinga.
- Jeigu jiems rūpi jūsų organizacijos tikslai ar iniciatyvos, kurias ketinate įgyvendinti.
- Jie susirūpinę gyvenimo sąlygų gerinimu savo bendruomenėje.
- Jie siekia išorinio pripažinimo.
- Jie yra sėkmingi žmonės siekiantys pagelbėti savo buvusioms bendruomenėms (pvz., neturtinguose rajonuose).
- Jie turi tam tikrų įgūdžių, kuriuos galėtų puoselėti dirbdami jūsų organizacijoje.
- Jie siekia įgyti konkrečios patirties, susijusios su jūsų vykdoma veikla.
- Žmonės, kurie tiesiog susidomėję savanoriškos veiklos teikiamais malonumais.
- Ieškantieji socialinės sąveikos, siekiantys būti naudingi ir reikalingi.

Remiantis Temple universiteto Filadelfijoje, JAV duomenimis, sėkminga savanorių įdarbinimo praktika apima:

Sprendimai paremti jūsų būsimų savanorių charakteristikomis

Patartina iš anksto apmąstyti savo būsimos iniciatyvos tikslus bei numatyti konkrečias veiklas būsimiems savanoriams. Taip pat būtų protinga apsvarstyti būsimos darbo reikalavimus (pvz., tvarkaraščius, reikalavimus sveikatai bei fiziniai būklei).

Sukurkite svarbiausių reikalavimų sąrašą

Turite parengti anketą bei numatyti būsimos interviu, kurio pagalba išsiaiškinsite būsimų savanorių atitikimą keliamiems reikalavimams, eigą. Į kontrolinį sąrašą su reikalavimais būsimiems savanoriams derėtų įtraukti panašias kategorijas.

Potencialių savanorių motyvavimas

Jei norite, jog jūsų įdarbinimo pastangos taptų sėkmingesnės, patartina įvardinti visas kliūtis bei aplinkybes, kurios paskatintų žmones (ypač vyresnio amžiaus) savanoriauti.

Keletas teigiamų aplinkybių:

- Sustiprėję bendruomeniniai ryšiai.
- Galimybė įgyti naujų įgūdžių.
- Galimybė susirasti naujų draugų.
- Galimybė praktiškai pritaikyti turimus įgūdžius ir žinias.
- Galimybė prisidėti prie tam tikros socialinės problemos sprendimo.
- Galimybė dirbti laisvai pasirinktą darbą.
- Įsitraukimas į socialinę veiklą (susitikimai, pietūs ir pan.).

Galimų kliūčių pavyzdžiai:

- Kai kurios patalpos gali būti be galimybės patekti neįgaliųjų vežimėliais arba pagalba gali būti neprieinama regos ar klausos negalią turintiems savanoriams.
- Vertėtų pasidomėti ar potencialiam savanoriui darbo vieta yra pakankamai lengvai pasiekama.
- Ar yra kokių nors finansinių paskatų, kurios padėtų padengti savanorio išlaidas?

Bendruoju atveju, svarbu parodyti savanoriams, jog į juos žiūrima rimtai. Patartina pasirašyti sutartis, apibrėžiančias darbo laiką ir apimtį. Taip pat labai svarbu pabrėžti savanorio indėlio svarbą organizacijai.

Darbo skelbimai turėtų būti veiksmingi

Rengdami darbo skelbimą atkreipkite dėmesį į šias aplinkybes:

- Savanorių motyvacija.
- Savanorių vaidmuo bei atsakomybė.
- Dalyvavimo jūsų rengiamoje programoje privalumai.

Savanorių paieška

Potencialių savanorių paieškai rinkitės vietas, kuriose lankosi daugybė žmonių. Keletas būdų potencialių savanorių paieškai:

- Įkurkite savanorių pritraukimo kabinas ar stendus vietos mugėse, karnavaluose ir pan.
- Parašykite vietinio laikraščio redaktoriui.
- Transliuokite informacinį pranešimą vietiniame radijuje ar televizijoje.
- Pasinaudokite asmeninėmis pažintimis.

Keletas vietų, kuriose jūsų skelbimas tikrai bus pastebėtas:

- Maisto prekių parduotuvės
- Mokyklos
- Universitetų bendrabučiai, kavinės ir kt. akademinės paskirties patalpos
- Maldos namai
- Poilsio ir rekreacijos centrai bei sporto klubai
- Bendruomenių susibūrimo centrai

- Meno centrai
- Pašto padaliniai
- Vaistinės
- Gydytojų kabinetai, ligoninės, sveikatingumo klinikos
- Bibliotekos

Savanorių įdarbinimo strategijos

Įdarbinimo strategijos svyruoja nuo nesudėtingų ir nemokamų iki sudėtingų ir santykinai brangesnių. Jos apima:

- Informacijos sklaida iš lūpų į lūpas.
- Pašto paslaugos. Informaciniai stendai bendruomeniniuose renginiuose.
- Pristatymai bendruomenėje.
- Skrajutės, plakatai, lankstinukai.
- Straipsniai, pranešimai spaudai įvairaus pobūdžio spaudoje.
- Informacija kitų organizacijų naujienų biuleteniuose. Paprašykite religinių bendruomenių ar kitų jums aktualių organizacijų, jog jūsų pranešimą spaudai patalpintų savo platinamuose leidiniuose.
- Pranešimai vietiniais kabelinės televizijos kanalais. Televizijos programos turėtų būti skirtos jūsų tikslinei auditorijai.
- Interneto svetainės. Pasistenkite išplatinti savo skelbimus dažniausiai vyresnio amžiaus žmonių lankomuose puslapiuose.

Plėtokite ryšius

Kad pagerintumėte tikslinės auditorijos pasiekiamumą, didinkite bendruomenės informuotumą savo programos atžvilgiu. Ryšiai su organizacijomis, kurios turi gerą reputaciją jūsų tikslinės auditorijos tarpe, gali praversti jūsų programai tapti geriau žinomai šioms grupėms.

Tikslingai nukreipkite savo savanorių paiešką

Numatykite specifines bendruomenines organizacijas, institucijas ir kitas grupes, kurios labiausiai tikėtina, jog galėtų padėti jums pasiekti potencialius savanorius. Šie žingsniai gali padėti užmegzti pirminių kontaktų:

Neskubinkite įvykių puoselėdami ryšius su perspektyviomis įstaigomis ar agentūromis. Kreipkitės pagalbos į atitinkamos organizacijos ar agentūros darbuotojus dėl geriausių būtų projekto tikslams paviešinti vyresnio amžiaus narių tarpe.

Nevenkite kontaktų su formalių ir neformalių bendruomenių vadovais, įskaitant aktyvistus, dvasininkus ar vietinius politikus.

Apsilankykite kaimynystėje esančiose vyresnio amžiaus žmonių susibūrimo vietose, gyvenamųjų namų kvartaluose, kuriuose gyvena daug vyresnio amžiaus žmonių. Pasisiūlykite paskaityti pranešimą ar pasikalbėti artimiausiame bendruomenės susitikime, komiteto posėdyje ir t.t.

Įdarbinkite daugiau žmonių, nei jums iš tikrųjų reikia

Iš anksto numatykite, jog maždaug 25 proc. žmonių, kurie susidomės jūsų programa ar projektu, dėl įvairių priežasčių gali atkristi – tai ženklus skaičius.

Būkite kantrūs

Įdarbinimas beveik visada yra nemažas iššūkis – varginantys pokalbiai su dešimtimis ar šimtais žmonių kartais gali atnešti itin menkų rezultatų. Nenusivilkite ankščiau laiko, jei pavyko prikalbinti vos keletą savanorių. Stenkitės išlinkti kruopštūs ir kūrybingi, naudokitės kolegų ir bendraminčių teikiama parama.

6. Savanoriavimas užsienyje

Pasinaudokite demografinių pokyčių teikiamais pranašumais

Per pastaruosius keletą metų Europoje įvyko svarbių pokyčių, susijusių su demografinių tendencijų pokyčiais bei sparčiu visuomenės amžėjimu. Dėl išaugusios sveikatos paslaugų kokybės ir kitų veiksnių pagerėjo visuomenės sveikata bei pailgėjo vidutinė statistinio europiečio gyvenimo trukmė. Didesnės gyvenimo trukmės lūkesčiai paskatino vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo būdo bei poreikių pokyčius. Vyresnio amžiaus žmonių turima patirtis bei įgūdžiai – tai neišsemiamų resursų klodai: siekiama, jog Europos lygiu būtų imamasi konkrečių veiksnių vyresnio amžiaus žmonių socialinei įtraukčiai gerinti bei dalyvavimo visuomeninėje veikloje aktyvumui didinti. Pastaruoju metu daugelio vyresnio amžiaus europiečių gyvenimo kokybėje vyko teigiami pokyčiai, tačiau vis dar egzistuoja tam tikra socialinės atskirties rizika, susijusi su visuomenės amžėjimu.

Šviečiamoji savanorystės funkcija

Savanorystė užsienyje, įskaitant jos parengiamuosius ir vėlesnius etapus, gali atstoti visą neformalaus švietimo programą. Publikuota daug įvairios literatūros, kuri plėtoja tarptautinės savanorystės temą įvairių kultūrinių veiksnių bei tarpkultūrinio poveikio kontekstuose, tačiau beveik išimtinai ši literatūra susijusi su jaunimu. Kitų kultūrų įtaka tiek pat svarbi ir vyresnio amžiaus žmonėms, nes savo gyvenimiška patirtimi prisidedami prie socialiai naudingų iniciatyvų jie gali pelnyti pripažinimą, kaip aktyvūs bei sugebantys prisidėti prie visuomenei svarbių klausimų sprendimo.

Mokymosi galimybės

Kokios sąlygos, nesusijusios su savanoriška darbo vieta, galėtų geriausiai paskatinti vyresnio amžiaus žmonių mokymąsi? Labai svarbu atsakyti į šį klausimą, jei ketiname pagerinti bendrą mokymosi kokybę ir galimybes vyresnio amžiaus savanoriams. Patys savanoriai pabrėžia savanorių mainų metu įgytos patirties teigiamą poveikį savo asmeniniam gyvenimui. Pirmiausiai minimos svečioje šalyje užmegztos nuolatinės draugystės su kitais savanoriais, NVO atstovais ir kitais kolegomis. Kas dėl tarptautinių projektų, juose gali dalyvauti ir jaunesni žmonės, su kuriais taip pat galima puoselėti gerus tarpasmeninius santykius. Kaip geriausias to pavyzdys yra tie atvejai, kai vyresnio ir jaunesnio amžiaus savanoriai ne vien drauge dirba, bet ir leidžia laisvalaikį ar net dalijasi vienu būstu. Tokiais atvejais sunku objektyviai nustatyti, kas mokosi iš ko, bet akivaizdu, jog vyksta abipusio tobulėjimo procesas, naikinantis visus įmanomus prietarus ir stereotipus, susijusius su skirtingų kartų santykiais. Taigi, savanorystė paskatina ne vien vykstančių į užsienį senjorų mokymąsi, kadangi, vykstant abipusiems mainams, puoselėjamas skirtingų kartų ir skirtingų šalių atstovų dialogas, kuris prisideda prie geresnio Europos bendrijos pažinimo.

Buvusieji vyresnio amžiaus savanoriai nurodė, kad pagrindinės mokymosi galimybės jiems buvo užtikrintos per tarpkultūrinę patirtį, galimybę susipažinti su užsienio gyventojais bei adaptuotis jų bendruomenėse. Todėl šios laisvalaikio leidimo formos buvo išskirtos, kaip pagerinančios mokymosi galimybes:

- Galimybė bendrauti su vietiniais žmonėmis
- Lankymasis šeimose
- Projektų veiklų lankymas
- Vietinio paveldo pažinimas

Organizacijų atstovai turėtų atkreipti dėmesį į šias vyresnio amžiaus savanoriams palankias sąlygas:

- Savanoriams užtikrinamos galimybės pažinti platesnę bendruomenės dalį.
- Priimančios organizacijos suteikia tam tikrą veiksmų laisvę, kad dalį atsakomybės už savo veiksmus galėtų prisiimti atvykstantys savanoriai (pvz., vietinis susisiekimasis, maisto gamyba, užsienio kalbos mokymasis, sprendimų radimas netikėtose situacijose ir t.t.).
- Priimančios organizacijos neapsunkina galimybės savanoriams atrasti ir patirti naujų veiklų ar vietinių papročių (pvz., bendravimas su kitų kultūrų atstovais, naujų taisyklių, tradicijų pažinimas ir t.t.).
- Darbo metu savanoriams suteikiama galimybė palyginti savoje šalyje naudojamus to paties darbo atlikimo metodus su paplitusiais svečioje šalyje.
- Savanoriai supažindinami su naujoviškais darbo metodais, idėjomis bei sumanymais.
- Sudaromos galimybės tarpusavio bendradarbiavimui.

Internetinių ryšio priemonių panaudojimas

Naujos technologijos – ypač elektroniniai įrankiai siūlomi internete – labai naudingos priemonės siekiant tinkamai pasirengti ir įgyvendinti savanorių mainų iniciatyvas. Internetą galima panaudoti bendravimui, duomenų rinkimui arba informacijos, susijusios su įgyta patirtimi, talpinimui.

Kryptinga institucijų, kurios siūlo savanorių mainų programas, paieška, atsižvelgiant į būsimojo savanorio interesus, gali būti atliekama naudojantis Google, Yahoo ir kitomis alternatyviomis paieškos sistemomis. Internete galima ieškoti darbo vietos, atitinkančios specifines domėjimosi sritis, dominančias šalis, sąlygas ir pan. Visa tai yra ganėtinai paprasta: tiesiog reikia nukeliauti į pagrindinį šių paieškos sistemų puslapį, įvesti raktažodį ir per kelias sekundes bus parodyti visi pagrindiniai paieškos rezultatai. Tyrinėti paieškos rezultatuose pateiktas nuorodas gali būti visai smagus užsiėmimas.

Jei pavyko rasti dominančią organizaciją, galima lengvai susisiekti su jos atstovais elektroniniu paštu, kuris paprastai nurodomas pagrindinės organizacijos svetainės kontaktų skiltyje. Internete yra daugybė nemokamų elektroninio pašto paslaugas teikiančių tarptautinių svetainių, populiariausia jų yra Google. Kaip potencialus savanoris, galite teirautis visos jus dominančios susijusios informacijos. Priėmę sprendimą dėl savanoriavimo patikusioje įstaigoje, galite jos atstovams elektroniniu paštu išsiųsti savo paraiškos formą. Kita elektroninio pašto paskirtis gali

būti bendravimas su kolegomis savanoriais. Pasiteiraukite savo būsimų darbdavių kitų savanorių elektroninio pašto adresų, tokiu būdu nepraleisdami progos susipažinti su savo būsimais kolegomis anksčiau nei įvyks jūsų viešnagė. Taip pat įmanoma su jais pabendrauti virtualioje aplinkoje iš anksto suderinus visiems tinkamą laiką tokių įrankių, kaip Doodle pagalba. Taigi, tokiu būdu geriau pažinsite su galimais būsimu vizito niuansais bei dalyvaujantais asmenimis. Papildomos naudos parengiamuosiuose etapuose gali suteikti elektroninio mokymosi platformos. Jei organizacija yra parengusi elektroninio mokymosi modulius, visuomet patartina jais pasinaudoti. Modulių turinys dažnai suteikia konkrečios informacijos apie priimančią šalį, priimančią instituciją bei galimai atspindi realybėje laukiančias užduotis, taip pat galima tikėtis užsienio kalbos pamokų. Internetas gali labai praversti planuojant būsimą kelionę į priimančią šalį. Didžioji dauguma vežėjų, oro linijų ir kelionių tarpininkų internete talpina kelionių tvarkaraščius bei siūlo saugią galimybę įsigyti bilietus internetu. Daugiau apie jus dominančią šalį galite sužinoti ir apsilankę interneto vartotojų kuriamoje virtualioje enciklopedijoje Vikipedija.

Savanorystės skatinimo programos ir strategijos ES šalyse narėse

Kadangi savanoriška veikla dažniausiai vyksta vietos lygiu, ji yra labai svarbi, ypač tose valstybinėse narėse, kuriose sukurta centralizuota sistema arba egzistuoja regionų autonomija, pvz., Belgijoje, Italijoje, Ispanijoje ir Jungtinėje Karalystėje. Apie bendrąsias sąlygas savanorystei kiekvienoje šalyje nuomonę galima susidaryti ne vien iš faktinio savanorių skaičiaus, o iš visumos rodiklių, tokių kaip savanorystės skatinimo programų ir strategijų įgyvendinimo kokybė. Deja, tik nedaugelis šalių turi savanoriškos veiklos strategijas, kuriose nurodyti konkretūs tikslai. Visgi, dauguma valstybių narių stengiasi remti savanorišką sektorių, pasitelkdamos įvairias savanoriškos veiklos programas. Tose valstybėse, kurios neturi aiškios savanoriškos veiklos strategijos, politinių sprendimų priėmimo procesas dažnai vyksta skirtingose viešosios politikos formavimo srityse, dėl to konkretūs politiniai tikslai nėra akivaizdūs.

7. Praktinė veikla būsimiems savanoriams

Vertybių žaidimas

Žaidimas skirtas dirbantiems su socialiai pažeidžiamomis visuomenės grupėms. Šio žaidimo pagalba, kiekvienas dalyvaujantysis gali padaryti asmeninio psichologinio gyvenimo įžvalgų. Žaidimas gerina besimokančiųjų motyvaciją per:

- aktyvų dalyvavimą, empatijos vystymą
- aktyvaus mokymosi skatinimą
- pavyzdžius ir kontekstualizaciją

Žaidimo priemonės:

10 ar daugiau (priklauso nuo dalyvių skaičiaus) 23 metrų ilgio juostų, žirklių, A4 formato popieriaus, 10 flomasterių.

Žaidimo eiga:

- Instruktorius paprašo kiekvieno žaidimo dalyvio užrašyti vieną „vertybę“ (pagrindinę jo gyvenimo vertybę) ant mažo popieriaus gabalėlio didelėmis raidėmis, pvz.: meilė, laisvė, sveikata, pinigai ir t. t.
- Kai visi užrašė tam tikrą skaičių vertybių ant popieriaus, instruktorius surenka visus popieriaus gabaliukus su skirtingomis vertybėmis. Instruktorius taip pat gali dar pridėti

2. vertybes į surinktą vertybių sąrašą.

- Instruktorius paprašo visų dalyvių suformuoti ratą. Vienas dalyvis yra pakviečiamas atsistoti rato centre. Dalyviai, stovintys rate, gauna vieną popieriaus gabaliuką su vertybe ir juostos galą. Kitas juostos galas duodamas dalyviui, stovinčiam rato centre. (Jei yra daugiau dalyvių nei popieriukų su vertybėmis, kiti dalyviai lieka už rato ir stebi žaidimą). Šios užduoties pabaigoje, visi žmonės rate yra sujungti su žmogumi rato centre.
- Dalyvis, stovintis rato centre, yra visų „vertybių“ turėtojas ir jis gali pasakyti, kaip jaučiasi. Visi kiti žaidimo dalyviai žaidimo eigoje nekalba ir nedaro jokių pastabų.
- Instruktorius vieną po kitos perkerpa juostą: tai reiškia jis pašalina arba pameta dalyvio, stovinčio rato centre, „vertybę“. Per šį procesą instruktorius klausia šio žmogaus, kaip jis jaučiasi? Kai lieka tik kelios ar viena „vertybė“, instruktorius suriša nukirptus juostos galus ir gražina „vertybes“ dalyviui, stovinčiam rato vidury. Kiekvieną kartą instruktorius klausia, kaip jis jaučiasi arba ką tam žmogui tai reiškia?
- Žaidimas baigiasi ir visi žaidimo dalyviai grįžta į savo vietas. Instruktorius paprašo visų dalyvių pakomentuoti ir pasidalinti savo patirtimi.

8. PRATIMAI (Savanorystė)

(TEISINGA AR KLAIDINGA)

1. **Ar tiesa, kad savanoriškas darbas gali suteikti tiek pat pajamų, kaip ir kita darbinė veikla?**

KLAIDINGA

Savanoriška veikla vykdoma nesiekiant pelno ir nėra skirta pakeisti pagrindiniam pragyvenimo šaltiniui.

2. **Ar tiesa, jog vyresni nei 60-ties asmenys taip pat gali tapti savanoriais?**

TEISINGA

Asmuo gali tapti savanoriu nepaisant savo amžiaus, lyties, religinių ar politinių įsitikinimų. Vyresnio amžiaus savanoriai vertinami darbdavių dėl savo kantrybės, gyvenimiškos patirties, išradingumo ir profesinių įgūdžių.

3. **Ar tas faktas, kad dalyvauju savanoriškoje veikloje jau 10 arba daugiau metų, yra pagrindas manyti, jog esu savanoris profesionalas?**

KLAIDINGA

Savaniai profesionalai - tai žmonės, kurie yra įgiję tam tikrą profesiją (gydytojai, ekonomistai, teisininkai, psichologai ir t.t.) bei naudoja savo profesines žinias neatlygintinai dirbdami savanorišką darbą.

- 4. Ar galiu tikėtis, kad dalyvavimas savanoriškoje veikloje turės teigiamos įtakos mano karjerai?**

TEISINGA

Savanoriška veikla dažnai būna susijusi su formaliu ir neformaliu mokymusi, todėl, vykdydami savanorišką veiklą žmonės turi progą įgyti įgūdžių ir patirties, susijusios su vadovavimu, bendradarbiavimu, veiklos organizavimu ir t.t. Naujų karjeros galimybių galima tikėtis ir dėl to fakto, jog savanoriaudami žmonės turi daugybę progų plėsti savo akiratį.

- 5. Ar galiu imtis savanoriškos veiklos, jei turiu sveikatos sutrikimų.**

TEISINGA

Vienareikšmišką atsakymą pateikti sunku, bet esamas ar praeityje patirtas sveikatos sutrikimas tikrai ne visada bus kliūtis savanoriškai veiklai. Kiekvienu konkrečiu atveju turite būti pasirengę, jog bus reikalaujama jūsų esamos sveikatos būklės vertinimo.

- 6. Esu sulaukęs(-usi) pensinio amžiaus. Ar savanoriška veikla turės teigiamos įtakos mano savijautai bei sveikatai?**

TEISINGA

Socialiniai ryšiai bei santykiai su kitais žmonėmis, kaip manoma, turi daug teigiamos įtakos individo gerovei ir sveikatai. Be to, vyresnio amžiaus žmonių dalyvavimas visuomeninėje veikloje gali prisidėti prie padidėjusios savivertės, sumažėjusios rizikos patirti izoliaciją, prarasti pasitikėjimą savimi ir pan. Savaniai paprastai būna labiau informuoti sveikatos priežiūros paslaugų vartotojai ir aktyviau rūpinasi savo sveikata.

- 7. Jei nuspręščiau imtis savanoriškos veiklos, turėčiau jai skirti ne mažiau, kaip 10 proc. savo pajamų.**

KLAIDINGA

Paprastai savanorio išlaidas (kelionės išlaidas, kuro kainą ir t.t.) kompensuoja savanorišką veiklą organizuojanti įstaiga. Verta žinoti, jog siekiant išvengti nesusipratimų, dėl konkrečių išlaidų kompensavimo derėtų tartis iš anksto.

- 8. Ar tiesa, jog suaugusieji, kurie jaunystėje savanoriavo, rečiau imasi šios veiklos vyresniame amžiuje?**

KLAIDINGA

Buvusieji savaniai paprastai net dvigubai dažniau pakartotinai imasi savanoriškos veiklos, lyginant su žmonėmis, kurie to niekada nedarė.

9. Vadovaujantis ES ir nacionaliniais teisės aktais, daugumoje šalių per savaitę savanorišką veiklą galima vykdyti daugiausiai 40 val.

KLAIDINGA

Savanoriškoje veikloje galima dalyvauti tiek, kiek jums patinka.

10. Savanorystė užima nemažai laiko.

KLAIDINGA

Vienas savanorystės pranašumų – tai galimybė spręsti patiems, kiek laiko skirti šiai veiklai. Kadangi šia veikla užsiimama neatlygintinai, tai dažniausiai ji yra ir be įsipareigojimų.

11. Norėdamas tapti savanorių privalau būti pakviestas savanorišką veiklą organizuojančios įstaigos arba kitų savanorių.

KLAIDINGA

Žmonės dažnai galvoja, jog savanoriškos pagalbos jų artimiausioje aplinkoje reikia retai, o savanorių, kurie tuo užsiima, visiškai pakanka. Tiesa yra ta, jog savanorių niekada nebūna per daug, o daugelio organizacijų (pvz., „Raudonasis kryžius“, „Maisto bankas“ ir pan.) kvietimai savanoriauti neretai yra ignoruojami ar nepastebimi.

12. Žvelgiant iš darbdavio perspektyvos, savanoriai sukelia daugiau rūpesčių, nei nuolatiniai darbuotojai.

KLAIDINGA

Vadybos požiūriu, savanoriai niekuo nesiskiria nuo kitų darbuotojų, jei tik visiems yra laiku suformuluotos aiškios užduotys bei reikalavimai.